

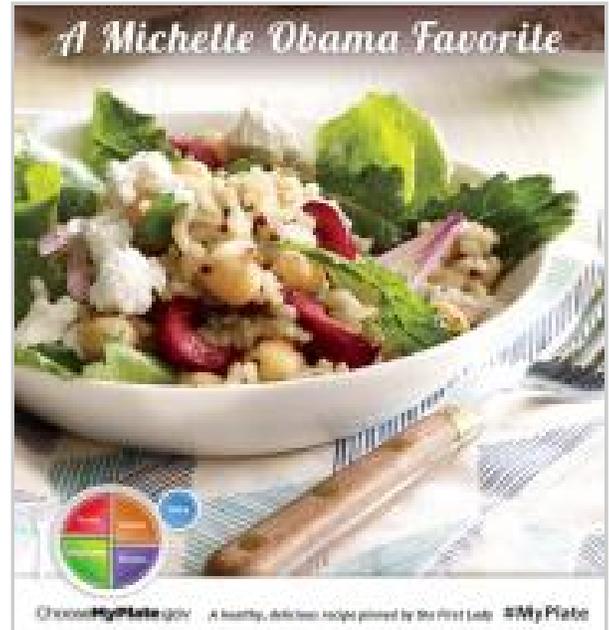
Ensalada de Col Rizada, Quinua, y Cerezas

Sirve: 6 Porciones

Ingredientes

- 3 cucharadas aceite de oliva extra virgen
- 3 cucharadas vinagre de sidra
- 1 cucharada miel
- 2 cucharaditas mostaza Dijon
- 1/4 cucharadita pimienta negra
- 1/4 cucharadita sal Kosher
- 1 1/2 paquetes col rizada tierna (6 onzas)
- 1 1/2 paquetes mezcla de quinua y arroz integral precocida (8.5 onzas)
- 3/4 taza cerezas frescas dulces (sin semilla y cortadas por mitad)
- 2/3 taza perejil hoja plana fresco, picado
- 1/3 taza chalotas en rodajas finas
- 1 lata 15 onzas de garbanzos sin sal (enjuagados y escurridos)
- 2 onzas queso de cabra (desmenuzado, alrededor de 1/2 taza)

Preparación



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	296	
Grasa total	12 g	18%
Proteinas	9 g	
Carbohidrato	40 g	13%
Fibra dietetica	5 g	20%
Grasa saturada	3 g	15%
Sodio	369 mg	15%

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1/4 taza
Vegetales	1 taza
Granos	1/2 onza
Lácteo	1/4 taza

1. Combine los primeros 6 ingredientes en un tazón mediano.
2. Combine 1 1/2 cucharaditas de la mezcla de aceite con la col rizada.
3. Coloque la mezcla de la col rizada sobre un plato de servir.
4. Incorpore la mezcla de quinua, cerezas, perejil, chalotas, y garbanzos en el resto de la mezcla de aceite.
5. Cubra la mezcla de la col rizada con la mezcla de quinua y queso.

A First Lady's Favorite from Cooking Light